I. CHẾ ĐỘ ĂN ĐỀ PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

1. Nguyên tắc:

1. 1 Cần dùng các thức ăn mềm có khả năng bao bọc che chở niêm mạc dạ dày và thích hợp với từng người.

Không nên ăn các thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh. Thức ăn quá lạnh làm co bóp mạnh cơ dạ dày, thức ăn nóng cũng làm cho niêm mạc dạ dày xung huyết và co bóp mạnh hơn. Thức ăn ở 40-50^{0}C dễ tiêu hóa và dễ hấp thu hơn ở nhiệt độ bình thường.

1.2. Chống tăng tiết dịch vị và HCl:

- Không để bụng đói.
- Không ăn quá no.
- Không ăn nước luộc, nước hầm thịt nguyên chất, nhưng thức ăn có nhiều mùi vị thơm như thịt quay, thịt muối, cá muối.
- Không uống rượu, bia, cà phê, chè đặc.
- Không hút thuốc lá, không ăn chất cay, thức ăn, đồ uống quá chua.
- Sinh hoạt thoải mái, làm việc vừa sức, điều độ, tránh căng thẳng tinh thần (stress).

1.3. Các thức ăn nên dùng:

- Cơm, xôi, bánh nếp, bánh tẻ, bột mì, bột gạo, mì sợi, bánh mì.
- Đường, bánh ngọt, mật, kẹo, mật ong, bánh qui.
- Dầu thực vật, bơ, mỡ (Nếu không eo huyết áp cao, cholesterol máu cao).
- Các loại sữa và sữa đậu nành.
- Thịt, cá, trứng, đậu phụ.
- Các loại chè: Chè đỗ xanh, chè đậu đen, chè bột sắn.

1.4. Nên có các b a ăn ph :

Vì ng i b nh không ăn đ c nhi u m t lúc nh nh ng ng i không b b nh nên ph i cho ng i b nh ăn thêm m t s b a ăn ph vào lúc 10 gi , 15 gi , 21gi . Các b a này nên ăn bánh qui, bánh n p, bánh t ho c 1 bát chè. D a vào nh ng đ c tính kích thích c a các lo i th c ăn mà xây d ng nh ng ch đ ăn h n ch x và các ch t kích thích đ b o v d dày v i nh ng m c đ khác nhau nh sau:

+ Ch đ h n ch ch t ch (ch đ ăn s a):
Dùng s a t i pha ho c không pha đ ng, s a đ c hay s a b t. S a là th c ăn t t cho b nh loét d dày vì tính ch t l ng, không có x , trung hòa đ c axit clohydric trong d ch v . Ch t béo c a s a (b) cũng làm gi m bài ti t d ch v , trái l i lactoza tránh cho nhu đ ng ru t không b gi m.

+ Ch đ h n ch trung bình:
Dùng s a c ng thêm th c ăn nh nh th t (th t gà giò, bê non), tr ng, rau khoai, khoai tây, rau nghi n, rau mu ng lá non, xà lách non.

+ Ch đ ăn h n ch ít (Ch đ r ng rãi): ăn đ c nhi u lo i th c ăn, ch c m nh ng th c ph m kích thích m nh nh :

- Th t nhi u m (v t, ng ng)
- Các lo i cá béo tr n v i d u d m, cua, c.
- Tr ng rán m , tr ng làm bánh kem.
- Các lo i bánh rán có nhi u m (bánh chu i tiêu...).
- B p c i hành, c ki u, c c i.
- Qu ăn luôn v (táo, i), qu khô.
- R u các lo i, bia, chè đ c, cà phê.
- Gia v : D m, t, h t tiêu, t i.

2. Ch đ ăn c th

2.1. Ch đ ăn khi có c n đau:

Dùng ch đ h n ch x và các ch t kích thích ch t ch . Sau khi đ đau thì h n ch trung bình (s a bò, khoai rau nghi n, tr ng). Không đ c dùng n c lu c, th t, cà phê.

2.2. Ngoài c n đau:

B nh nhân không c m th y đau, các th c ăn hình nh không nh h ng gì t i d dày. Do đó m t s ng i ch tr ng không c n thi t b t b nh nhân ph i ăn kiêng, h n n a b nh nhân cũng không ch u theo th y thu c mà ăn u ng kiêng khem quá ng t nghèo n a. Nh ng chúng ta ph i gi i thích cho b nh nhân rõ là b nh có th ch a kh i, có th tr l i và b nh ch có th kh i h n n u ta chú ý đ n nó trong giai đo n yên l ng. Do v y ph i có ch đ ngh ng i, sinh ho t đi u đ và b i d ng s c kh e. V ch d ăn ta khuyên b nh nhân nên dùng ch đ r ng rãi. Tránh dùng th c ph m có nhi u x , th c ph m kích thích, kiêng r u, gia v , nên ăn làm nhi u b a trong ngày. Nên cho b nh nhân dùng nhi u vitamin nh t là vitamin C và B, ch đ ăn ph i đáp ng nhu c u v năng l ng, protein, gluxit, lipit.

2.3. Khi có bi n ch ng ch y máu:

Không nên nh n đói vì nh n đói không ph i là bi n pháp t t đ d dày ngh , ng c l i nó làm b nh nhân suy y u thêm, d dày co bóp m nh ch y máu nhi u h n. Vì th cho b nh nhân dùng ch đ s a ph i h p. Sau đó tăng d n thêm cháo, n c xúp th t, khoai tây nghi n, tr ng. Ngoài ra n u ch y máu nhi u cho truy n dung d ch đ ng tr ng Nacl, glucoza.

Khoa h i s c c p c u